

Meal Plan - Menú semanal vegano para ayuno intermitente de 2100 calorías



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

2083 kcal ● 182g protein (35%) ● 72g fat (31%) ● 142g carbs (27%) ● 35g fiber (7%)

Almuerzo

920 kcal, 59g proteína, 89g carbohidratos netos, 29g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
350 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)
10 tender(s)- 571 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

890 kcal, 63g proteína, 50g carbohidratos netos, 41g grasa



[Leche de soja](#)
2 taza(s)- 169 kcal



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
720 kcal

Day 2

2083 kcal ● 182g protein (35%) ● 72g fat (31%) ● 142g carbs (27%) ● 35g fiber (7%)

Almuerzo

920 kcal, 59g proteína, 89g carbohidratos netos, 29g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
350 kcal



[Tenders de chik'n crujientes](#)
10 tender(s)- 571 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

890 kcal, 63g proteína, 50g carbohidratos netos, 41g grasa



[Leche de soja](#)
2 taza(s)- 169 kcal



[Bandeja de salchicha vegana y verduras](#)
720 kcal

Day 3

2035 kcal ● 150g protein (29%) ● 55g fat (24%) ● 189g carbs (37%) ● 47g fiber (9%)

Almuerzo

865 kcal, 59g proteína, 86g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche de soja

2 1/4 taza(s)- 191 kcal



Pasta de lentejas

673 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

900 kcal, 30g proteína, 101g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Curry de tofu con arroz

748 kcal

Day 4

2097 kcal ● 133g protein (25%) ● 60g fat (26%) ● 200g carbs (38%) ● 55g fiber (10%)

Almuerzo

925 kcal, 43g proteína, 97g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de tomate y pepino

212 kcal



Estofado ahumado de frijoles negros

714 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

900 kcal, 30g proteína, 101g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Curry de tofu con arroz

748 kcal

Day 5

2057 kcal ● 139g protein (27%) ● 41g fat (18%) ● 209g carbs (41%) ● 73g fiber (14%)

Almuerzo

925 kcal, 43g proteína, 97g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de tomate y pepino

212 kcal



Estofado ahumado de frijoles negros

714 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

860 kcal, 36g proteína, 109g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal



Cassoulet de alubias blancas

577 kcal



Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Day 6

2115 kcal ● 159g protein (30%) ● 66g fat (28%) ● 175g carbs (33%) ● 46g fiber (9%)

Almuerzo

985 kcal, 62g proteína, 63g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Cena

860 kcal, 36g proteína, 109g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
128 kcal



Cassoulet de alubias blancas
577 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

2084 kcal ● 153g protein (29%) ● 73g fat (31%) ● 159g carbs (30%) ● 46g fiber (9%)

Almuerzo

985 kcal, 62g proteína, 63g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Cena

830 kcal, 30g proteína, 94g carbohidratos netos, 25g grasa



Pan de ajo vegano sencillo
3 rebanada(s)- 378 kcal



Zoodles marinara
450 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ frijoles negros
2 1/2 lata(s) (1098g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/2 lata(s) (659g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ perejil fresco
4 1/2 ramitas (5g)
- ☐ tomates
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (865g)
- ☐ cebolla
2 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (305g)
- ☐ ketchup
5 cda (85g)
- ☐ brócoli
3 taza, picado (273g)
- ☐ zanahorias
6 1/2 mediana (399g)
- ☐ patatas
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)
- ☐ cebolla morada
1 1/2 pequeña (105g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (753g)
- ☐ concentrado de tomate
1 1/4 cda (20g)
- ☐ ajo
8 1/2 diente(s) (26g)
- ☐ apio crudo
3 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)
(140g)
- ☐ calabacín
4 mediana (784g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa para pasta
1 frasco (680 g) (744g)
- ☐ caldo de verduras
3 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
20 piezas (510g)
- ☐ leche de soja, sin azúcar
6 1/4 taza (mL)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ condimento italiano
1 1/2 cdita (5g)
- ☐ pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (335g)
- ☐ salsa curry
1 frasco (425 g) (425g)
- ☐ pimentón ahumado
2 1/2 tsp (6g)
- ☐ tomates picados
1 1/4 lata(s) (525g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1/2 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 cdita (mL)

Bebidas

- ☐ agua
17 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
2 1/2 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

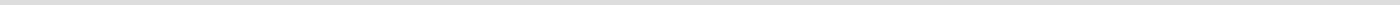
Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
- ☐ comino molido
1 1/4 cdita (3g)

- ☐ pan
3 rebanada (96g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)



Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata (336g)
perejil fresco, picado
2 1/4 ramitas (2g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/8 pequeña (26g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata (672g)
perejil fresco, picado
4 1/2 ramitas (5g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/4 pequeña (53g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
2 1/2 cda (43g)
tenders sin carne estilo chik'n
10 piezas (255g)

Para las 2 comidas:

ketchup
5 cda (85g)
tenders sin carne estilo chik'n
20 piezas (510g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete. Sirve con ketchup.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Leche de soja

2 1/4 taza(s) - 191 kcal ● 16g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

leche de soja, sin azúcar
2 1/4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de tomate y pepino

212 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
3/4 pequeña (53g)
pepino, cortado en rodajas finas
3/4 pepino (21 cm) (226g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1 1/2 pequeña (105g)
pepino, cortado en rodajas finas
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
tomates, cortado en rodajas finas
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (369g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Estofado ahumado de frijoles negros

714 kcal ● 38g protein ● 11g fat ● 75g carbs ● 40g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón ahumado

1 1/4 tsp (3g)

comino molido

5/8 cdita (1g)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

caldo de verduras

1 1/4 taza(s) (mL)

aceite

5/8 cda (mL)

concentrado de tomate

5/8 cda (10g)

ajo, picado

1 1/4 diente(s) (4g)

cebolla, cortado en cubos

5/8 pequeña (44g)

tomates picados

5/8 lata(s) (263g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

1 1/4 lata(s) (549g)

Para las 2 comidas:

pimentón ahumado

2 1/2 tsp (6g)

comino molido

1 1/4 cdita (3g)

jugo de lima

2 1/2 cda (mL)

caldo de verduras

2 1/2 taza(s) (mL)

aceite

1 1/4 cda (mL)

concentrado de tomate

1 1/4 cda (20g)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

cebolla, cortado en cubos

1 1/4 pequeña (88g)

tomates picados

1 1/4 lata(s) (525g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

2 1/2 lata(s) (1098g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos.
2. Añade las especias y remueve, tostándolas durante aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpora el caldo, los frijoles, los tomates y la pasta de tomate. Remueve y cuece a fuego lento durante 15 minutos. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Rocía un poco de zumo de lima por encima y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche de soja

2 taza(s) - 169 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche de soja, sin azúcar
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

leche de soja, sin azúcar
4 taza (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1 1/2 sausage (150g)
condimento italiano
3/4 cdita (3g)
aceite
3 cdita (mL)
brócoli, picado
1 1/2 taza, picado (137g)
zanahorias, cortado en rodajas
1 1/2 mediana (92g)
patatas, cortado en gajos
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado
3 sausage (300g)
condimento italiano
1 1/2 cdita (5g)
aceite
6 cdita (mL)
brócoli, picado
3 taza, picado (273g)
zanahorias, cortado en rodajas
3 mediana (183g)
patatas, cortado en gajos
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Curry de tofu con arroz

748 kcal ● 27g protein ● 29g fat ● 90g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

tofu firme

1/2 lbs (227g)

aceite

1 cdita (mL)

salsa curry

1/2 frasco (425 g) (213g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1 taza (185g)

tofu firme

1 lbs (454g)

aceite

2 cdita (mL)

salsa curry

1 frasco (425 g) (425g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete.
Escurre y enjuaga el tofu. Sécalo y presiónalo suavemente para eliminar el exceso de líquido.
Corta el tofu en cubos grandes, del tamaño de un bocado.
Calienta el aceite en una sartén a fuego alto. Añade el tofu y no lo remuevas hasta que la base esté dorada, unos 5 minutos.
Luego remueve suavemente y sigue cocinando hasta que todos los lados estén dorados.
Vierte la salsa de curry. Lleva a ebullición a fuego lento y cocina hasta que esté caliente.
Sirve el curry de tofu sobre el arroz.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

128 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

apio crudo, troceado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pepino, en rodajas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

mezcla de hojas verdes

1 paquete (155 g) (155g)

apio crudo, troceado

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.

Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**frijoles blancos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

3/4 lata(s) (329g)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

aceite

3/4 cda (mL)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

**apio crudo, cortado en rodajas
finas**

3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (30g)

**zanahorias, pelado y cortado en
rodajas**

1 1/2 grande (108g)

Para las 2 comidas:

**frijoles blancos, en conserva,
escurrido y enjuagado**

1 1/2 lata(s) (659g)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

**apio crudo, cortado en rodajas
finas**

1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (60g)

**zanahorias, pelado y cortado en
rodajas**

3 grande (216g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm
cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Para las 2 comidas:

Bollo

4 pan, cena o bollo pequeño (5.1
cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

1. Disfruta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pan de ajo vegano sencillo

3 rebanada(s) - 378 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 38g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 rebanada(s)

ajo, finamente picado

3 diente(s) (9g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

pan

3 rebanada (96g)

1. Rocía el aceite sobre el pan, espolvorea con ajo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Zoodles marinara

450 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 56g carbs ● 20g fiber



calabacín

4 mediana (784g)

salsa para pasta

2 taza (520g)

1. Espiraliza el calabacín.
2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.
3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.
4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.
5. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua

17 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.

